

УДК 796.05

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА****Кобякова Н. М.****научный руководитель доцент Архипова В. Л.*****Сибирский федеральный университет***

Гибкость это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически.

В данной статье, мы хотим, рассмотреть влияние статических упражнений на развитие гибкости у детей старшего дошкольного возраста, в связи с тем, что многие из авторов, такие как Филиппович В.И. отрицают употребление статических упражнений в данном возрасте [4].

На протяжении длительного времени статические упражнения считались противоестественными природе ребёнка-дошкольника. В настоящее время в процессе физического воспитания дошкольников используются в основном динамические упражнения.

Но также мы нашли и положительные отзывы об использовании статических упражнений в старшем дошкольном возрасте. Например, Волков Л.В. (1984), А.И. Кравчук (1994) выделяют для развития гибкости различные средства и одним из них является упражнение и изменение статических положений. Таким образом мы предположили возможность использования статических упражнений для воспитания гибкости у старших дошкольников.

Объект исследования – процесс развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования – комплекс упражнений для развития гибкости с включением статических упражнений.

Цель – совершенствование комплекса упражнений для развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза – предполагается, что для детей старшего дошкольного возраста, комплекс упражнений с включением статических упражнений более эффективна, чем комплекс, основанная только на динамических упражнениях.

Нашей задачей является разработка комплекса для повышения уровня развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста и проверить его эффективность.

Эксперимент проводился в г. Красноярске с 15 сентября по 29 декабря 2011 года в муниципальном дошкольном образовательном учреждении №193 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей. В эксперименте приняли участие дети старшей группы в возрасте 5-6 лет. В эксперименте приняло участие 26 детей, все участники эксперимента были разделены на две группы по 13 человек. Первая группа – контрольная, вторая группа – экспериментальная.

Для того чтобы проследить динамику развития гибкости звеньев опорно-двигательного аппарата до и после эксперимента, использовались тесты В. И. Ляха «Мостик» и «Разведение ног в стороны» [2].

Занятия проводились 2 раза в неделю (вторник, пятница). Продолжительность занятия составляла 25 минут. Упражнения на гибкость проводились в основной части, после комплекса общеразвивающих упражнений. Количество упражнений в комплексе для детей шестого года жизни составляет 7–8 упражнений. В процессе выполнения

статических упражнений необходимо постепенно увеличивать время удержания поз с 3 до 10 секунд максимально. И в заключительной части урока проводились игры с использованием статических положений.

Проведенное нами исследование показало, что статические упражнения для воспитания гибкости целесообразно включать в комплекс общеразвивающих упражнений, которые представляют собой систему специально разработанных движений и могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе. В этом случае воспитание гибкости будет осуществляться без ущерба для других видов двигательной деятельности. Кроме этого, общеразвивающие упражнения проводятся после непродолжительной подготовительной части, что положительно влияет на гибкость, так как, по мнению Н. Г. Озолина, растяжимость разогретых мышц значительно выше [3].

Правильный подбор различных по характеру упражнений и их рациональное сочетание во многом определяет эффективность физкультурного занятия.

Использование отобранных статических упражнений значительно расширяет двигательный опыт, резерв условно-рефлекторных связей детей шестого года жизни, на основе которых легче и быстрее развиваются гибкость.

Перед проведением эксперимента было проведено пробное тестирование, данные представлены в таблице 1.

<i>Тест</i>	<i>Контрольная группа</i>	<i>Экспериментальная группа</i>	<i>Достоверность</i>	
	X± m	X± m	t – экс	P 0,05
«Мостик», см	45,85±0,95	46,46±1,21	0,40	>0,05
«Разведение ног в стороны», см	4,62±0,90	4,54±0,90	0,21	>0,05

Результаты предварительного тестирования

Таблица 1.

Из 2 таблицы видно, что прирост результатов экспериментальной группы в контрольных испытаниях достоверен ( $p<0,05$ ), в контрольной группе прирост результатов достоверен ( $p<0,05$ ), эти данные говорят о том, что внедрение на занятия физической культурой старших дошкольников, статических упражнений, является эффективным. Их применение повышает уровень развития гибкости у детей.

<i>Тест</i>	<i>Контрольная группа</i>	<i>Экспериментальная группа</i>	<i>Достоверность</i>	
	X± m	X± m	t – экс	P 0,05
«Мостик», см	44,00±2,10	40,08±2,99	3,72	<0,05
«Разведение ног в стороны», см	3,92±0,60	3,46±0,30	2,39	<0,05

Результаты тестирования после эксперимента

Таблица 2.

Обработав результаты, полученные в ходе проведения нашего педагогического эксперимента, мы сделали вывод, что в экспериментальной группе различия достоверны.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что разработанный нами экспериментальный комплекс упражнений является эффективным и применение данных упражнений в процессе занятий физической культурой со старшими дошкольниками дают положительные результаты. Таким образом, разработанные нами упражнения положительно влияют на повышение уровня развития гибкости у старших дошкольников. Следовательно наша гипотеза подтвердилась.

#### **Список литературы**

1. Волков Л. В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровье, 1984. – 180 с.
2. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителей. – М.: «Издательство АСТ», 2001.
3. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры./М.: «Физическая культура», 2005.
4. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Профессия тренер. – М.: «Астрель», 2004.
5. Филипович В. И. Теория и методика гимнастики. – М.: «Физкультура и спорт», 1990.